

口低たんぱく食業価値表1「食当り冷製弁当菜食成分表」

2017/3/1

シリアルナンバー	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	灰分 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	レチノール当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンK μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ナイアシン mg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC mg	コレステロール mg	食物繊維 g	野菜量 g	アレルギー食品表示	
1	5731	豚の生姜焼き	318	10.0	19.8	23.6	2.0	3.6	893	494	70	34	136	1.0	1.1	0.11	99	0.2	1.1	52	0.26	0.10	2.1	0.24	0.2	64	0.62	30	31	4.7	125	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆
2	5732	ハンバーグ和風あんかけ	303	9.5	15.9	30.6	2.0	3.2	808	476	75	53	150	1.5	0.9	0.21	181	0.4	1.6	51	0.12	0.11	2.4	0.25	0.1	74	0.89	9	21	5.3	97.6	乳及び乳製品、小麦、牛肉、鶏肉、大豆
3	5733	さばのカレーソースがけ	300	9.9	18.7	21.9	2.0	3.6	860	464	93	42	153	1.8	0.8	0.14	238	4.0	1.6	126	0.14	0.20	3.4	0.28	3.2	88	0.76	24	28	4.2	71.6	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、さば、りんご、ごま
4	5734	和風カツの卵とじ	350	9.3	20.5	29.7	2.0	3.2	788	383	81	39	118	1.8	0.8	0.09	104	0.3	1.2	49	0.20	0.11	1.9	0.16	0.2	45	0.44	17	52	4.0	78	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆
5	5735	豆腐ハンバーグ	300	9.2	19.6	21.4	2.0	3.3	801	498	65	37	154	1.1	0.5	0.11	98	0.0	1.1	57	0.06	0.07	1.2	0.16	0.0	86	0.48	26	10	3.8	100	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
6	5736	ぶりのから揚げり辛風味	300	9.6	18.5	23.8	1.8	3.2	797	481	61	37	116	0.9	0.7	0.08	171	2.7	2.8	61	0.11	0.18	3.7	0.29	1.1	81	0.73	36	22	3.3	137	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆
7	5737	白身魚のチリソース	301	10.0	17.7	25.9	2.0	3.4	862	492	98	43	121	2.1	0.4	0.08	261	0.4	3.0	102	0.07	0.14	1.4	0.16	0.3	53	0.52	28	20	3.6	106	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
8	5738	さばのみりん焼き	316	10.0	18.8	25.0	2.0	3.3	840	478	68	33	149	1.2	0.7	0.09	186	4.0	1.1	102	0.10	0.19	3.0	0.26	3.2	55	0.69	15	27	2.9	118	乳及び乳製品、小麦、大豆、さば
9	5739	エビフライセット	307	9.4	13.2	37.0	1.9	3.8	804	495	61	42	95	0.9	1.0	0.16	135	0.0	1.4	48	0.14	0.10	1.9	0.19	0.1	69	0.64	21	11	4.6	97	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、えび、りんご
10	5740	豚肉の卵炒め	347	10.0	23.1	23.4	2.0	3.5	845	496	82	39	151	1.2	0.9	0.12	141	0.4	1.4	77	0.18	0.10	2.2	0.28	0.1	75	0.74	35	51	3.5	144	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
11	5741	揚げさばの味噌煮	304	10.0	17.1	27.1	1.9	3.3	707	492	65	34	152	1.1	0.5	0.11	151	4.1	1.5	56	0.12	0.18	3.2	0.21	2.5	65	0.69	24	26	3.6	96	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、さば、りんご
12	5742	オムレツきのココクリームソース	313	9.9	17.9	29.0	1.9	2.9	747	402	84	27	88	1.6	0.3	0.08	120	0.1	0.5	29	0.11	0.07	1.4	0.12	0.0	30	0.51	15	9	3.6	98	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆
13	5743	ハンバーグホホワイトソース	304	9.5	16.1	31.0	1.8	3.2	742	495	77	50	152	1.4	0.9	0.13	341	0.4	3.1	130	0.13	0.22	2.0	0.26	0.1	95	0.90	29	64	3.8	94	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、りんご、ごま
14	5744	ぶり大根	309	9.4	15.8	32.2	1.8	3.1	690	484	53	41	97	1.2	0.4	0.12	168	2.4	2.2	46	0.15	0.15	3.6	0.29	1.1	64	0.78	20	22	3.5	103.5	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆
15	5745	白身魚の煮付け	303	10.0	12.3	38.6	1.9	3.4	786	427	68	30	133	1.4	0.5	0.08	264	1.1	2.4	118	0.07	0.14	3.1	0.25	0.5	50	0.60	17	14	3.0	95.8	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま
16	5746	アジのオーリーブソース	322	10.0	17.9	29.5	1.8	3.1	782	494	90	44	155	1.4	0.6	0.14	176	2.5	2.2	126	0.11	0.14	3.0	0.32	2.4	82	0.77	47	30	4.1	140.2	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
17	5747	タラの甘酢あん	301	9.8	14.3	33.3	2.0	3.3	819	459	90	32	143	1.1	0.4	0.12	202	0.3	2.3	105	0.11	0.10	1.5	0.25	1.2	70	0.63	31	34	3.7	111	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま
18	5748	さんま蒲焼き	306	9.8	17.3	26.3	1.8	3.0	787	327	64	29	124	0.9	0.5	0.10	155	6.0	1.4	27	0.05	0.13	3.0	0.32	6.2	41	0.54	8	26	3.4	84	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま
19	5749	チキンのバターソテー	302	10.0	18.7	22.1	1.8	3.0	666	489	36	28	133	0.9	0.8	0.10	152	0.2	1.7	57	0.11	0.13	2.7	0.27	0.1	68	0.77	42	48	2.7	74	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、りんご、ごま
20	5750	牛肉コロッケ	316	9.3	15.8	33.2	2.0	3.4	870	382	78	35	127	1.1	0.8	0.17	99	0.3	1.9	54	0.08	0.13	0.9	0.14	0.2	53	0.63	15	52	3.4	85	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆、りんご
21	5751	鮭フライタルソース	300	9.9	18.0	24.2	1.5	2.6	605	370	37	30	135	0.6	0.3	0.11	70	6.6	1.4	49	0.15	0.09	3.3	0.29	1.4	47	0.81	21	23	2.8	98	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆
22	5752	回鍋肉	352	9.4	23.5	24.7	2.0	3.3	868	473	78	27	123	0.9	0.9	0.07	189	0.2	1.2	88	0.26	0.14	2.1	0.21	0.2	76	0.60	40	52	3.0	167	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま
23	5753	味噌カツ名古屋風	307	9.1	18.9	24.0	1.8	3.1	744	447	108	59	117	2.2	0.8	0.11	138	0.2	1.6	70	0.24	0.11	2.2	0.17	0.2	77	0.53	21	21	4.6	113	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆
24	5754	肉野菜炒め	310	9.9	17.4	27.0	1.7	2.8	709	392	27	29	141	1.5	1.6	0.10	41	0.0	1.2	9	0.07	0.09	2.0	0.22	0.5	39	0.65	16	20	3.0	118	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆
25	5755	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	308	9.9	18.4	24.1	2.0	3.3	797	423	65	37	146	0.8	0.8	0.13	115	0.2	1.2	46	0.25	0.12	2.5	0.24	0.2	59	0.65	28	25	3.4	106	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、さば
26	5756	肉豆腐	309	9.9	16.7	30.0	1.9	3.2	786	376	78	37	154	1.3	2.1	0.15	107	0.1	1.1	42	0.13	0.11	1.9	0.20	0.3	49	0.80	16	25	3.5	147	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆
27	5757	豚バラの梅ソースがけ	309	10.0	21.6	17.1	2.0	3.4	746	499	75	47	136	1.8	1.0	0.10	248	0.2	1.4	100	0.26	0.14	2.3	0.21	0.2	90	0.55	35	26	3.6	125	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、さば、ごま
28	5758	麻婆茄子	330	9.6	20.1	27.7	2.0	3.0	793	412	40	22	98	1.1	0.9	0.10	73	0.1	1.2	39	0.24	0.11	2.1	0.20	0.2	45	0.59	30	19	3.3	133	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆
29	5759	アジフライ	305	8.5	10.8	42.6	1.9	3.2	797	481	101	36	113	1.1	0.4	0.10	106	0.4	1.7	66	0.09	0.09	1.8	0.22	0.2	64	0.50	27	16	3.8	109	乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、りんご、ごま
30	5760	豚じゃが	305	9.9	17.5	27.3	2.0	3.5	922	482	46	44	143	1.3	1.3	0.15	170	0.9	1.4	60	0.27	0.21	2.9	0.26	0.3	80	1.04	26	67	4.8	118	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、ごま
		平均	312	9.7	17.7	27.8	1.9	3.2	789	452	70	37	132	1.3	0.8	0.12	157	1.3	1.6	68	0.15	0.13	2.4	0.23	0.9	64	0.67	25	30	3.7	109.7	

入替献立 2017.03.01～